

→今月の【 掲示板 】 2022/8月~9月

今月の待合室は、リハビリ科より『新型コロナウイルス感染症と糖尿病について』を掲示しています。

今月の担当は **リハビリ科** です

新型コロナウイルス感染症と糖尿病

血糖値が十分にコントロールできていない方は、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化リスクが高くなります。

```
graph TD; A[糖尿病] --> B[糖化ヘモグロビン値が高い]; A --> C[血糖コントロール不良]; B --> D[発症しやすい]; C --> E[重症化する]; C --> F[ウイルス複製]; D --> G[新型コロナウイルス感染症]; E --> G; F --> G;
```

血糖値がコントロールできていない方は、体内に入ってきたウイルスが、重症化するリスクが高くなります。

血糖コントロールを良好にしましょう。

糖尿病を患っていても、血糖値のコントロールが良好であれば、新型コロナウイルスの重症化リスクは健康な人と同等になることが確認されています。糖尿病の治療を受ける方は、食事療法、運動療法、薬物療法を継続しないようにすることが、新型コロナウイルス感染症対策になります。

ウォーキングなどの運動で感染リスクを減らす

ウォーキングなどの運動や身体活動を習慣としている人は、新型コロナウイルス感染症に感染しても、重症化入院やICU（集中治療室）での治療が必要になったり、死亡するリスクはいずれも大きく減少できます。

1日30分間のウォーキングを習慣化しましょう。

熱中症予防 × コロナ感染防止

熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。特に活動時には、忘れずにマスクをはずしましょう。

屋外での散歩やランニング、遊歩、通学、通勤など、マスクの着用は必要ありません。

暑さを避けよう

暑い場所、暑い時間、暑い服装を避けよう。直射日光を避け、涼しい場所へ入ろう。涼しい服装をしよう。

こまめに水分補給をしよう

こまめに水分補給をしよう。喉が乾いたら、こまめに水分補給をしよう。

エアコン使用も こまめに換気をしよう

エアコン使用もこまめに換気をしよう。換気扇を回して、窓を開けて換気しよう。

暑えに耐えたくて日頃から体温管理をしよう

暑えに耐えたくて日頃から体温管理をしよう。体温計で体温を測り、異常があればすぐに医師に相談しよう。

知ってほしい 熱中症に関する大切なこと

高齢者、子ども、障がいをもつ方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。暑熱対策から暑熱のリスクを減らしましょう。